

# 字醜到底要不要擦掉？ 6大關鍵教小孩寫一手好字

~110 親職資料

字體端正美觀一向是中文字的標準要求，小孩剛開始練習寫字時，歪斜的筆畫字形究竟要不要糾正？學寫字是一個複雜的神經協調過程，家長不宜操之過急，可利用 6 大學習關鍵，幫助孩子練習寫出漂亮的字。



字體端正美觀一向是中文字的標準要求，小孩剛開始練習寫字時，歪斜的筆畫字形究竟要不要糾正？學寫字是一個複雜的神經協調過程，家長不宜操之過急，可利用 6 大學習關鍵，幫助孩子練習寫出漂亮的字。

小學開學，許多家長苦惱小孩的字怎麼寫得那麼醜，尤其是小一新生，不少媽媽求好心切，看小孩的字太醜，直接就用橡皮擦把字擦掉，常常擦到作業本破掉，小孩淚汪汪，大人氣呼呼，親子大戰一觸即發。

兒童職能治療師張旭鎧指出，對孩子來說，學寫字是極複雜的神經協調過程，大腦要學習認知，又要控制動作的協調性，這需要足夠的時間去學習，而大人往往操之過急。

推動閱讀、在教師界小有名氣的「小壁虎」老師蔡孟耘，現任教於羅東鎮竹林國小，教書 17 年來有 11 年在帶低年級，她說：「低年級的孩子空間感不好，對字的形體結構、空間分配無法掌握得很好，」所以字會寫得很大、分得很開。

很多家長認為孩子的字醜，是因為不夠用心的關係，其實，影響孩子寫字美醜的因素很多，包括：大小肌肉的發展、坐姿、握筆姿勢、空間感、對字的結構認識等，有時是孩子「不能」、「不會」，而非「不願」的問題。

張旭鎧說，父母如果沒有幫助孩子找出寫字的方法，只是一味的強迫他要寫漂亮，不斷的重寫，孩子只會感到痛苦。

## 孩子的字會隨年紀而漸好看

張旭鎧指出，字醜就擦，會造成小孩的壓力，一見媽媽靠近就提心吊膽，無法專心寫功課，字只會更醜。曾有極端的例子，小孩乾脆不帶國語作業回家，寧可在學校補寫；也有小孩變成完美主義，到了中高年級每天功課寫不完，考試時考卷也寫不完。

在臉書成立「二己寫字教室」社團的陳寶嘉老師，在寫字教學時，第一個目標是，「讓孩子喜歡寫。」他建議，家長不要硬逼孩子、當橡皮擦媽媽，先同理孩子的能力和情緒，孩子才會聽進去。

一般來說，孩子寫字的成熟度會隨年紀、肌肉的發展而好轉，家長不用太焦慮。張旭鎧說：「字醜要擦可以，應該要讓孩子自己擦，而非媽媽擦，讓孩子學習負責任，要求自己儘量把字寫得漂亮。」

## 不把醜字擦掉，而是找出最漂亮的字

針對小一生，蔡孟耘建議，一次只要求一個重點，例如：注音ㄣ，要求鈎要鈎起來，起筆的撇寫得太長就暫時先不要求；開始寫國字時，只要求「不要超出格子線」，別一次要求太多。最重要的是，「讓孩子願意寫字，不覺得寫字很難。」

蔡孟耘教學生時，不是把醜的字擦掉重寫，而是「找出最漂亮的字，並且跟他說哪裡漂亮。」如：筆畫有長、有短，大小分配得當等。以國字結構來看，字體偏正方形和直的長方體，就會比較好看；若字寫成偏扁平的長方形，或是左右分很開、頭大腳小，就不好看。

綜合幾位專家、老師的意見和建議，整理出幫助孩子字寫得漂亮的關鍵包括以下 6 點：

### 1. 身體坐正

寫字最基本的要求是，身體坐正，肩膀、手肘穩定。張旭鎧說，常見小孩趴著寫，或是一隻手寫字、另一隻手垂下，字一定是歪的；「身體的兩側是對稱的，動作對稱，身體自然正，」一隻手寫字、另一隻手扶著紙，紙和字才會正。

### 2. 肩膀和手肘大關節穩定

「拿筆和寫字是二件事情，握筆要早，寫字要晚，」張旭鎧說。2 歲後就可以讓小朋友拿彩色筆、塗鴉畫畫，訓練大肌肉、肘關節和肩膀關節的穩定度，以及手眼協調。寫字的準備條件，包括：大小肌肉有力量與穩定、手眼協調、精細動作靈巧等，大肌肉力量穩定後，接下來才能發展手部小肌肉、做出精細動作。

### 3. 手部小肌肉有力

理論上是 6 歲以後才開始寫字，現今不少孩子中、大班就開始寫字，張旭鎧建議，可以拿繃帶纏筆，讓筆桿變得粗一些，繃帶有彈性、比較好握，寫字會輕鬆一些；或是拿一坨黏土黏在筆上，黏土有黏性，手的力量可以減輕一些。而後再慢慢減少繃帶纏的圈數、黏土少一點，等到念小學肌肉發展已足夠拿筆時，就不用這些東西輔助。

對小一生，蔡孟耘會出「做家事」的回家功課，包括：扭抹布、洗碗、串珠子、丟接球、夾長尾夾等，都是鍛鍊手部小肌肉抓取很好的方法。

當手指頭控筆、運筆的能力變好，字慢慢的會變好看。張旭鎧表示，讓孩子畫纏繞畫和迷宮圖，可以訓練手指頭靈活度；纏繞畫重複畫固定的圖案，畫得愈密、愈整齊，迷宮的路線畫得愈細愈好。

### 4. 成熟的握筆姿勢

什麼才是正確的握筆姿勢？以下四種姿勢最為普遍，且都被視為成熟的握筆姿勢：

- ①「動態三指握姿」(dynamic tripod)：大拇指、食指的指腹以及中指末節內側面來捏握筆桿，並將筆桿靠於虎口上。
- ②「動態四指握姿」(dynamic quadruped)：用前三指指腹及無名指末節內側面拿握筆桿。
- ③「側邊三指握姿」(lateral tripod)：食指指腹及中指末節內側面靠在筆桿上，大拇指則跨過筆桿並靠在食指的側面；虎口為半閉合的。
- ④「側邊四指握姿」(lateral quadruped)：與「側邊三指握姿」相似，食指、中指指腹及無名指末節內側面靠在筆桿上，大拇指則跨過筆桿並靠在食指的側面。

## 4 種正確的握筆姿勢



「動態三指握姿」  
(dynamic tripod)



「動態四指握姿」  
(dynamic quadruped)



「側邊三指握姿」  
(lateral tripod)



「側邊四指握姿」  
(lateral quadruped)

張旭鎧表示，據統計，80%老師教學生的姿勢為「動態三指握姿」，這也是職能治療師認為最理想的握筆姿勢。但根據2012年美國《職能治療期刊》指出，不管是哪一種握筆方式，對於孩子寫字的速度及字體的美觀度皆無差異。

## 5. 認識字的結構

蔡孟耘表示，孩子其實並不知道什麼樣的字才叫好看，教孩子拆解字的結構，利用十字格線幫助筆畫定位，哪些筆畫寫在十字格線的上下或左右，有助於字寫得漂亮。

國字的結構大致可分為：上下、左右及外包等3大原則，這3大原則又可再細分為：上短下長、下短上長；左右平分、左窄右寬、右窄左寬等。蔡孟耘一次只教一個原則，例如：前3課挑字、教左右平分原則的字。雖然教孩子認識字的結構會多花一些時間，但好處是孩子記得很清楚，以後比較不會寫錯別字。

以「新」字來說，為左右平分的字，寫的時候左右要差不多寬，且底部要站在一樣高的位置，這樣字才不會長短腳；「跑」為左窄右寬的字，若左右一樣大，就不好看，足部的捺要改成挑、往上斜，且矮一點，右邊的包寫得高一點才會漂亮。

## 6. 筆順用筆畫名稱取代1234

有人說，筆順寫對了，字就會變漂亮。蔡孟耘指出，按課程綱要語文學習領域，低年級的能力指標為，「寫『合理』的筆順，而非正確的筆順。」顯見筆順不見得須完全正確才行。

教孩子筆順，蔡孟耘會講筆畫名稱，如：橫、豎、撇、捺，而不是說1、2、3、4，隨著字寫多了，孩子可以逐漸歸納筆順原則：先左到右、先上後下、先橫後豎、先撇後捺，比較不會寫錯字。

這樣子教還有一個好處是，當孩子的筆畫寫得不好看，蔡孟耘可以直接說筆畫名稱，例如這裡是斜勾，而不是豎曲勾，幫助孩子掌握寫字的訣竅。

陳寶嘉教寫字課時，要求孩子「先想好再下筆」。在下筆寫生字之前，一邊看範例字一邊在空中書寫一遍，此時大腦必須進行記住筆畫的位置和長短；位置，指的是在格子中的位置，及與相鄰筆畫之相對位置，長短則是這個筆畫的起、終點在哪裡、到底有多長。

## 創造正面的學習經驗，給孩子信心

大部分小學生寫生字，會一個字乖乖寫完一行，再寫下一行生字。張旭鎧說，這樣寫字好單調，大腦不會思考，所以他會讓兒子橫著寫，一個生字寫完就寫另一個生字，讓大腦有新鮮感，一次寫完一列的生字，再寫下一列。

這樣的好處是，可以看到字從醜變美、逐漸改善的過程，「是正面的學習經驗，讓孩子有所比較，建立信心，原來自己也可以辦得到。」張旭鎧認為，沒有人規定一定要用最傳統的方式才能把字寫好，他甚至不反對兒子跳著寫，讓寫功課變成有趣的一件事。

### **學習是孩子自己的事**

蔡孟耘認為，要讓孩子知道寫作業是自己的事，而不是媽媽的事，媽媽如果把寫作業攬在身上的話，會讓孩子產生依賴心態。她的女兒從念小一起，蔡孟耘只負責簽聯絡簿，就算看到她寫錯字了，如果孩子沒有開口問的話，蔡孟耘不會主動教，唯一一次是蔡孟耘女兒在寫「學」字時，因為字老是超出格子線，開口問媽媽，蔡孟耘才教她。「學習是孩子自己的事，況且老師的標準也只有孩子最清楚。」

資料來源：《未來 family》

### **※延伸閱讀：**

**[影片] 正確的握筆姿勢幫助孩子坐好寫字！鉛筆、自動筆怎麼挑？【教養大挑戰】**

[https://www.youtube.com/watch?v=2\\_PA8U\\_eYUg&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=2_PA8U_eYUg&t=3s)